



Newsletter de Novembre 2020

Prendre de la Hauteur... sera mon mot d'introduction.

Actuellement, je n'ai pas besoin de vous l'apprendre, le monde est dans une transition irréversible et bouleversante pour chacun et chacune d'entre nous. Mais quel cadeau ! En tout les cas, c'est ainsi que je le vis, même si moi-même je suis bousculée dans mes fondations ce qui me permet de aller faire le tri sur le plan émotionnel, professionnel, matériel et physique.

Mon propos aujourd'hui sera de vous parler de 5 points pour vous accompagner dans votre transition émotionnelle, et énergétique.

1 : Quelles fleurs de bach peut vous accompagner d'une manière réellement efficace ? :

.**Honey suckle** : ne pas s'accrocher au passé

.**Walnut** : accompagner le changement de monde qui se vit

.**Mimulus** : apprivoiser vos peurs et en faire du carburant pour avancer.

2. Prenez soin de vous, de vos envies, de vos besoins :

Allez marcher, prenez un arbre dans les bras et recevez son câlin et sa bienveillance.

Lisez un bon bouquin, dessinez, prenez des photos de ce qui vous entoure, cuisiner, prenez des nouvelles de votre famille et amis quelques minutes par jours, écrivez votre histoire, inventer des



contes ...bref faites vous plaisir !!!

3. Prenez pause et méditez : les podcast d'Anne Quesquier : méditations sur You tube sont suffisamment varier pour que vous en trouviez une qui va vous convenir, puis ensuite, après cette méditation, prenez un instant de silence et voyez ce qui se passe en vous !notez le dans votre carnet de méditations.

4. Qu'est ce que vous voulez vraiment !

Faites une introspection de vous même et soyez honnête n'ayez pas peur de le faire, c'est maintenant le moment !

Votre travail : vous y épanouissez vous ? que faire pour que cela ait du sens dorénavant.

Quelles intentions pouvez vous mettre dans celui-ci qui émettra de nouvelles vibrations et si c'est vraiment pas le bon emploi quelle formations êtes vous prêt a entamer ?

Votre couple ou vie de famille : Notre conjoint et nos enfants ne sont pas des kleenex que l'on jette dès qu'on en veut plus. Non !

Rappeler vous ce que vous avez aimé chez votre conjoint, ces qualités, sa générosité, sa différence et mettez les en valeurs. Refaite lui la cour 😊

Eteignez les portables, la télévision et jouez a des jeux de sociétés, faites des projets, cuisinez ensemble, riez ensemble, c'est votre meilleur ami(e) !

Vos relations : déjà ! Faites le tri de vos « amis » des réseaux sociaux, vous vous sentirez tellement plus léger !

Renouer avec des personnes réelles que vous avez peut être délaissés et qui une époque était des amis.

Les liens sociaux, qui dû au contexte sanitaire, sont distendues et ont besoin d'être consolider.



5. Spiritualité :

Nous sommes des êtres de spiritualités, et aimer est notre héritage le plus précieux.

Nous sommes tous reliés les uns les autres, à la nature, aux arbres, aux animaux et a notre planète.

Les dernières études de physique quantique nous le confirment !

Notre concepteur nous a crée pour être relié à lui et parfois nous nous sentons vide, biens que l'on fasse pleins de choses, car notre carburant principal, notre spiritualité, n'est pas comblé.

Sur you tube vous avez le physicien : Nassim Hamein qui vous parle de « l'Univers connecté ».

Je vous invite à visionner cette vidéo qui vous rappellera qui vous êtes et cette particule de divin qu'il y a en chacun d'entre nous.

Un texte sacré dit :

« L'amour croit tout, espère tout, endure tout ...il n'y a pas de crainte dans l'amour»

N'oubliez pas de bien vous nourrir avec des fruits ,des légumes, des jus de légumes lacto fermenté, qui fortifieront vos intestins, de monter votre terrain immunitaire par des pro et prébiotiques, jus de citron chaud le matin à jeun, en aillant une écologie émotionnelle positive :

Veillez a ce que vos pensez soient belles, positives et nourrissantes.

C'est peut être le moment d'entamer un travail sur vous : vous avez des thérapeutes sérieux qui pourront vous accompagner pour vous trouver enfin et vous aimez plus.

Je vous dis au mois prochain, en attendant prenez soin de vous.

